






Wildreis-Bowl mit scharfem Brokkoli dazu Sriracha-Mayo und Sweet-Chili-Gurkensalat

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 5 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Basmati-Wildreis-Mischung | Süßkartoffel |
|  |  |
| Brokkoli | Gurke |
|  |  |
| Knoblauchzehe | rote Chilischote |
|  |  |
| Sojasoße | Sriracha Sauce |
|  |  |
| Sweet-Chili-Soße | Sesamöl |
|  |  |
| vegane Mayonnaise | Limette, ungewachst |



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Brokkoli DE	1	1	1
Gurke NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesamöl 3	20 ml	30 ml**	40 ml
vegane Mayonnaise	50 g	50 g	75 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3626 kJ/867 kcal
Fett	5,98 g	38,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,53 g
Kohlenhydrate	17,38 g	111,32 g
– davon Zucker	3,50 g	22,41 g
Eiweiß	2,43 g	15,55 g
Salz	0,501 g	3,210 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande MA: Marokko VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko



1 Süßkartoffeln backen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Ca. 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



2 Reis kochen

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Dressing zubereiten

Limette in 6 [12 | 12] Spalten schneiden.

Sojasoße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.



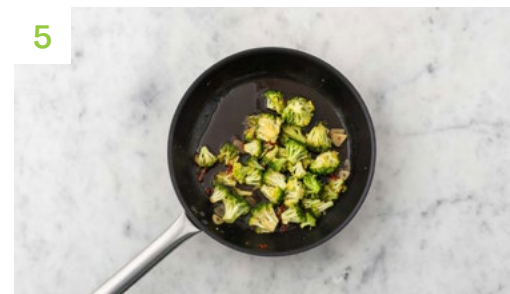
4 Gurkensalat zubereiten

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in der Schüssel mit der **Sweet-Chili-Soße** und 1 Prise **Salz*** vermengen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

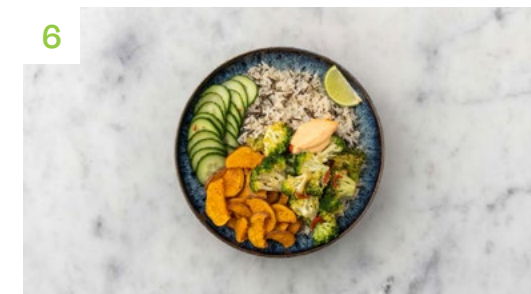


5 Brokkoli braten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** erhitzen. **Brokkoli**, **Knoblauch** und **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und der Hälfte des **Dressings** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterhin köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen und ggf. warmhalten.

Währenddessen **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben in einer kleinen Schüssel verrühren.



6 Sriracha-Dip

Reis mit restlichem **Dressing** verrühren und mit **Süßkartoffel**, **Brokkoli-Gemüse** und **Gurkensalat** in **Bowls** anrichten. Mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

